Esperantista Vegetarano
2015/2

Esperantista Vegetarano
2015/2

Organo de TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO (TEVA)
Kunlaboranta kun UEA, kaj Membro de IVU kaj EVU
Movado fondita en 1908 – unua Honora Prezidanto Lev N. Tolstoj

Enhavo

Kovrilpaĝe: *Ĝardeno en Bulonjo-ĉe-Maro. Foto de (Lekanto) Paola GIOMMONI (Italio). Ŝian artikolon vidu sur paĝo 22.*

Limdato por sendi kontribuaĵojn por E/V 2016/1: la 31-a de marto 2016.

Redaktis kaj kompostis: József NÉMETH.
Kunlaboris: Luiza CAROL, Paola GIOMMONI, Heidi GOES, Rob MOERBEEK, Russ WILLIAMS.

Poŝta adreso ĉe: József NÉMETH, HU-8531 IHÁSZ, Fő u. 41/5, Hungario.
💻: jozefo.nemeth@gmail.com

Presita ĉe *Flandra Esperanto-Ligo*, Belgio. ISSN 2075-1346

Antaŭparolo

Karaj legantoj,

Kelkaj el vi jam scias, ke mi malvolonte akceptis esti la Sekretario kaj Kasisto de TEVA. Bedaŭrinde neniu alia membro sin prezentis, verdire ankaŭ mi ne kandidatiĝis. Por tri jaroj mi klopodas plenumi tiujn taskojn, tio signifas, ke TEVA daŭre serĉas pli taŭgan homon ol mi.

En la venontaj numeroj de nia organo ni deziras ricevi novaĵojn de niaj Landaj Reprezentantoj: kion ili faras/is por/per nia asocio, por disvastigi Esperanton kaj vegetarismon en sia areo, tiel oni povus havi rubrikon „Voĉo de Landaj reprezentantoj"; simile kiel en *Esperantista Vegatarano 2015/1* samideanino Chamberline donacis al ni interesan vidpunkton el Kameruno.

Paola Birgit GIOMMONI

Publika TEVA-kunsido en Lillo dum la 100a UK

TEVA-agado dum la 100-a UK Lillo 2015

Nia agado komenciĝis sabate la 25-an de julio per la 10-a *Movada Foiro*, kie ni havis informtablon por montri nian ekziston, saluti malnovajn anojn kaj bonvenigi interesatojn pri nia vivstilo. Marde ĉ. 20 membroj de TEVA konatiĝis kun Paola GIOMMONI, la nova sekretario de TEVA. La prezidanto, Christopher FETTES, anoncis sian retiriĝon kaj elektojn por nova prezidanto. Membroj estis alvokataj kandidatiĝi. Krome kelkaj membroj prezentis sin kaj sian agadon. Merkrede ni manĝis en bona etoso 33-ope vegane en itala restoracio „*l'Ultimo*”. Ĵaŭde pli ol 60 interesiĝantoj, membroj kaj ne-membroj, ĉeestis la publikan kunvenon de TEVA. La nova sekretario Paola GIOMMONI kaj la eksiĝanta prezidanto dankis al la antaŭa sekretario, Heidi GOES, por ŝia sepjara laboro kiel sekretario, plej-parte ankaŭ kiel kasisto; kaj lastatempe ankaŭ kiel retejestrino. Ankoraŭ serĉatas nova retejestro.

TEVA en Movada Foiro

Komuna manĝo de TEVA-anoj dum UK (foto de Alex CESÁRIO)

Alex CESÁRIO montris filmeton kaj parolis pri veganismo. Ni aŭdis plendojn pri la vegetaraj manĝoj en la universitata manĝejo kaj en la bankedo. Malgraŭ niaj provoj antaŭ la kongreso insisti pri bonkvalitaj manĝoj, tio do ne havis rezulton.

La alvoko sendi tiujn plendojn al la Kongresa Fako de UEA, kaj tiel atentigi ilin pri tio ke ili malatentas multajn vegetaranojn kaj eĉ pli la veganojn, ricevis unuaniman aplaŭdon.

Feliĉe Peter BALÁŽ, prezidanto de la LKK en Nitra, kie okazos la sekva UK, tute bone konscias pri la afero, kaj antaŭvidas eblojn manĝi vegetare, vegane kaj krude en la kongresejo kaj ĝia ĉirkaŭaĵo. Li konsciigis nin, ke li kaj ankaŭ sekvaj LKK-prezidantoj ĉi-rilate tamen bezonos ankaŭ la subtenon de la Kongresa Fako.

Sekvis ankoraŭ anoncoj de Francesco MAURELLI pri kunvenoj de la Eŭropa Vegetarana Unio, kie aliĝu ankaŭ TEVA-anoj. Kiel prezidanto de EVU li jam ne plu povas facile reprezenti kaj puŝi Esperanton.

Dum la ekskursoj al Bulonjo-ĉe-Maro, al Amieno kaj al la bierfarejo Lepers, ni, nebestomanĝantoj, ricevis ne nur ekvilibran, abundan manĝon, sed ankaŭ tre belaspektajn pladojn; la ankoraŭ besto-manĝantoj scivoleme demandis nin kaj la kuiriston pri veganismo, kaj la kelneraro eklernis E-on por diri la ingrediencojn de la pladoj.

Do tiuj ekskursoj ne nur montras, ke ja eblas provizi per bonaj manĝoj por vegetaranoj kaj veganoj, sed aldone ankaŭ bone trafis niajn celojn: disvastigi veg-manĝadon kaj Esperanton.

Heidi GOES kaj Paola GIOMMONI

Paola kaj Heidi en la publika TEVA-kunsido

Dum la 100-a UK. La plej surprize amuzaj kaj edukaj horoj, kiujn mi kaj blinda s-ino Laura pasigis kun granda intereso estis dum la vizito al la bierfarejo de la familio Lepers. Danke al la tre detalaj, viglaj klarigoj de s-ano Denis Jeanteur, ni multe eksciis pri la biera mondo. Surloke ni opiniis, ke ni multe lernis, sed jam post kelkaj tagoj ni multege ne rememoris. Sed la gusto de la biero L'Angelus de Lepers restas en niaj gustaj papiloj, pro tio mi petis al franca spertulo verki artikolon pri bierhistorio, simplan por nefakuloj. Gustumu ĝin.

Paola BIRGIT

Biera historio

de *Denis JEANTEUR* (Francio)

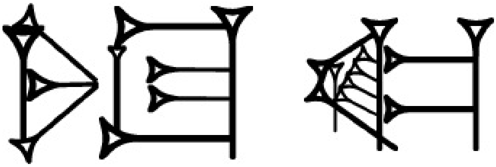
Verŝajne homoj fermentigas ekde ĉiam. Fermentintaj manĝaĵoj pli bone digestiĝas. Alkoholo estas ofte kunligita kun religio kaj socio. Fari bieron estas malfacila procedo, kiu postulas grenan kulturon, duetapan procedon kaj vazarojn. Prabiero estas bona indikilo de socia organizo. Sekve biero troviĝas aŭ troviĝis preskaŭ ĉie. Prabieroj estis ofte rigardataj kiel manĝaĵoj, likvaj manĝaĵoj.

Kiam kaj kiel la unua prabiero estis ekfarita, ni ne scias. Kie estas spuroj tie estas historio. Pri prabiero ni havas nur kelkajn spurojn. Nia vojaĝo en bierlando komenciĝas ĉ. 7000 a.K. Tiam la plej malnovaj registritaj spuroj de fermentintaj trinkaĵoj troviĝas en Ĉinio sur potaĵeroj. Tie vilaĝanoj komencis fermentigi alkoholan trinkaĵon malgrandskale aŭ eĉ individuskale. Pli grava estas nia dua etapo: laŭ specifaj arkeologiaj atestaĵoj, la antikvaj Sumeranoj ĝuis bieron eĉ antaŭ 6000 jaroj. Sumero estas suda regiono de la antikva Mezopotamio, hodiaŭ parto de Irako.

La vera komenco de grandskala, preskaŭ industriskala produktado de biero okazis en Egiptio. Egiptio estis ega biernacio kaj la egipta nomo de biero estis Heneqet. Pli ol 20 egiptiaj bierspecoj estis tiam konataj, ekzemple Zythum (el hordeo kaj daktiloj; milda), Dizythum

(forta), Carmi (dolĉa), Korma (el zingibro) kaj Bouza (el tritiko kaj hordeo). Tiu lasta estas ankoraŭ produktata.

Ankoraŭ en Sumero ĉirkaŭ 1800 a.K. arkeologiistoj trovis poemon gravuritan sur argiltabuletoj, kiu atestas pri evoluinta bier-kulturo kaj estas unu el la plej fruaj homaj skribajoj. Tio estas poemo, al Ninkasi, la patrona diino de biero; kaj ĝi nomiĝas *'la himno al Ninkasi'*. Krome, ĉi tiu poemo al la bierdiino estas la plej malnova biera recepto. [*vidu ŝian nomon per sumera skribo supre – NdlR*]



[..] Ninkasi, vi estas tiu, kiu manipulas la paston, ankoraŭ per iloj

Miksante en kuvo la bapiran panon[1] *kun dolĉaj aromoj, [...] kun mielo*

Vi estas tiu, kiu bakas la bapiran panon en la granda forno,

Vi estas tiu, kiu ordigas la stakon de senŝeligitaj grajnoj.

Vi estas tiu, kiu akvumas la malton sternitan surgrunde, [...]

Vi estas tiu, kiu trempas la malton en bokalo, [...]

Vi estas tiu, kiu etendas la kuiritan miksaĵon sur grandaj kanaj matoj.

Malvarmeco trairas [...]

Vi estas tiu, kiu ambaŭmane tenas la grandan dolĉan moston, kiun vi faras el mielo kaj vino. [...]

Vi metu taŭge la filtrilon sur la kuvegon. [...]

Kiam vi eltiras la filtritan bieron el la kuvego,

Ĝi estas kiel la sturmo de Tigriso kaj Eŭfrato.

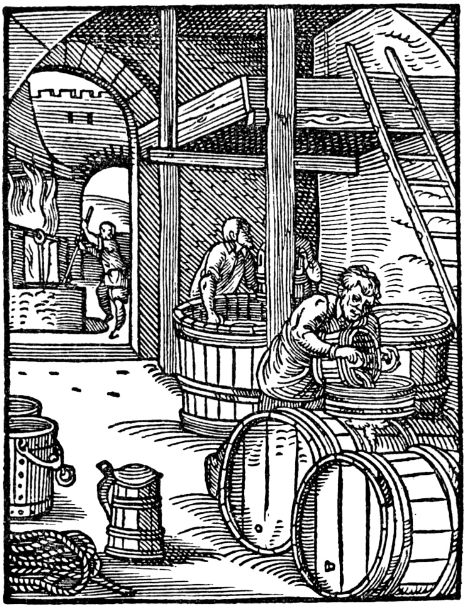
[..]

[1] Dufoje bakita hordea pano. – NdlR

Ni revenu en Egiption, ĉirkaŭ 1200 a.K. dum la regado de Ramseso la 2-a. Tie tiam pli ol unu miliono da litroj da biero estis produktata jare nur por kulto. Menciindas ankaŭ, ke ĉiu nekropola laborulo ricevadis 70 litrojn da biero monate. Tio supozigas egan industri-skalan produktadon kaj efikan transdonsistemon.

En Malgranda Azio, ĉirkau 700 a.K, la reĝo Midaso (la reala) de Frigio estis entombigita kun biero. Fakte, tie troviĝis la plej grandaj ferepokaj vazaroj : 157 bronzaj vazoj, interalie grandaj tinoj, kruĉoj kaj bovloj. Nekredeble, en la jaro 2000 tiu biero estis fajne rekreita de usona bierfarejo kun la nomo *Midas Touch* (Tuŝo de Midas).

Tiam finiĝas la historio de pra-bieroj. Plue mi rakontos al vi la historion de Eŭropa biero, sed ne forgesu, ke ekzistas bieroj kaj kvazaŭbieroj ĉiuloke en Afriko (dolo, munkojo), Azio (’chang’ kaj sakeo jes!), Ameriko (’chicha’) kaj Barato (’jann’ kaj suruo).



En la jaro 882, la unua uzo de lupolo en bierfarado estis registrita fare de abato Adalard de CORBIE, kiu naskiĝis en Flandrio kaj mortis en Francio.

1040: La plej malnova registrita bierfarejo, kiu senĉese bierfaras ekde tiam kaj plu bierfaras, estas la Abateja bierfarejo Weihenstephan. Ĝi akiras bierfarardan permesilon el la urbo Freising en Bavario.[2]

La sekva etapo okazis en 1616 kaj estas la plej grava, almenaŭ simbole. *La leĝo de pureco* estas germana ordono, kiu havas sian

[2] Klarigo pri la grafikaĵo: *Der Bierbreuwer (La bierfaristo), el Ständebuch (Gildolibro) de Jost Amman (1568)* – Fonto: Vikipedio (NdlR)

originon en la duklando Bavario. Laŭ tiu leĝo, biero povas enhavi nur tri ingrediencojn: hordeo, lupolo kaj akvo. Lupola biero daŭras pli longe kaj rezistas al difektiĝo pli bone. Notinde, gisto ne estas en la listo, ĉar la kialo de fermentado estis tiam ankoraŭ plena mistero! Krome ĝi estas la plej frua varoleĝo en la mondo.

Nun anekdotoj. En 1553, iuj anglaj drinkuloj atribuas al d-ro Alexander NOVELL la gravan inventon de la korkfermita botelo da biero.

En 1721 aperis la unua mencio de *Porter* (forta angla biero). En Londono, dum la 18-a jarcento, porter-drinkado estis socia fenomenego.

La unua Oktobrofesto, en 1810, estis organizita por festi la geedziĝon de kronprinco Ludwig kaj princino Therese VON SACHSEN-HILDBURGHAUSEN. Ekde tiam estas tradicio en Germanio: ĉiujare estas bierfesto en memoro de tiu dato.

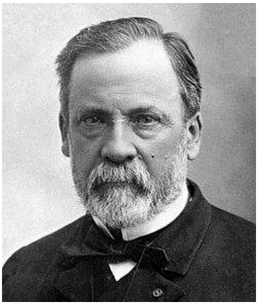
Ekde 1822, la eŭropa bierindustrio estis tre forta kaj iĝis eksportindustrio, mondskale kiam la firmao *East India Trading Company* petis Samuel ALLSOPP ekfari hindan helan elon (IPA = *Indian Pale Ale*). Ĝi nek estis farita en Hindio, nek laŭ hindiana gusto, sed nur por anglaj kolonianoj. Tiu biero estas bone transportebla, ĉar ĝi bone konserviĝas.

Moderna biero estas industria biero farata laŭ specifaĵoj. *IPA* estas moderna biero.

Novan kvalitan kaj gustan normon estis establita en 1842. Per kombinaĵo de novaj teknikoj kaj pli helaj maltoj la unua *Golden Pilsner* estis kreita en Bohemio. Tiu biertipo ŝtorme disvastiĝis tra Eŭropo kaj poste mondskala.

Denove granda ŝanĝo: bierfarado iĝis scienco.

Mastrumado de la malvarma fermentado per industria malvarmigo okazis inter 1852 kaj 1856. Tio estis nekredebla revolucio. Antaŭe malvarma fermentado okazis nur dum vintro. La bierindustrio, precipe *Carlsberg*, kolektigis tiom da glacio el riveroj, kiom laŭleĝe, ĉar la prenado de glacio devis esti reguligita.



Iom poste (1858 ĝis 1876) PASTEUR, franca mikrobiologiisto, demonstris ke fermentado rezultas de vivaĵoj. „Fermantado estas vivo sen aero” li proklamis.

PASTEUR science priskribis la vinfermentadon kaj la bierfermentadon kaj li evoluigis procedojn por konservi bierojn en la urbo Lillo.

En 1883, Emil Christian HANSEN, dana mikologiisto, izolis ĉelojn de gistoj, precipe *Saccharomyces cerevisiae* kaj poste *Saccharomyces carlsbergensis*.

En Usono, la malpermeso de produktado, vendo, importado kaj transporto de alkoholaĵoj daŭris 13 jarojn, de 1920 ĝis 1933.

La lasta etapo de nia vojaĝo: la unua ladskatolo de biero estis vendita en Usono en 1933. Tuj poste en Eŭropo.

En 1905, en Anoelin, familio Lepers inaŭguris sian novan gravan bierfarejon. Ili faras bonan bieron, kiun ni povas trinki kaj ĝui ankoraŭ nuntempe. Tiu biero nomiĝas *Angelus*.

En 2015 ni, esperantistoj, trinkis la bieron *Lepers* por kune festi la centan UK.

Trinku modere sed biere.

Luiza CAROL:
PLANTOPORTRETOJ

TARAKSAKO
esti samtempe
fluganta en vento kaj
enradikiĝinta

CEPO
havi samtempe
verdan junan koron kaj
velkintan haŭton

ORANĜARBO
senti samtempe
burĝonojn, florojn, fruktojn
en siaj branĉoj

SUNFLORO
ami la sunon
fervore, freneze
ĝis kapturniĝo

AVELARBO
logi samtempe
amindajn sciurojn kaj
timigajn strigojn

GRIOTO
kapabli iel
igi homojn senti sin
dolĉe acidaj

HIBRIDA FRUKTO
aparteni al
du specioj de fruktoj
samtempe ĉiam

Luiza CAROL:
TRI GASTOJ

En sekreta varma groto
varma groto
brilas granda ora poto
de sorĉist-marmoto.

Sed la poto ne funkcias
sen sorĉvorto
kaj la gastoj devas diveni
la sorĉvorton.

Venas Mama Mamutido
kiu diras: **MA MA MA MA**
sed la poto ne funkcias
ne funkcias.

Venas Li l' Aligatoro
kiu diras: **LI LI LI LI**
sed la poto ne funkcias
ne funkcias.

Venas Strigo Gogostrigo
kiu diras: **GO GO GO GO**
sed la poto ne funkcias
ne funkcias.

La tri gastoj diras unu
post l' alia: **MAMA**
LI
GO
kaj la poto ekfunkcias
ekfunkcias.

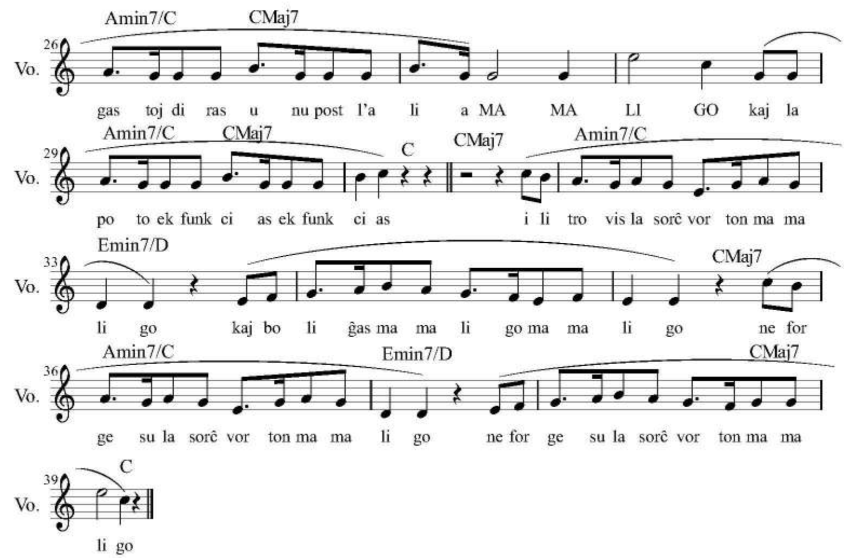
Ili trovis la sorĉvorton:
„mamaligo"
kaj ekboliĝas mamaligo
mamaligo[3].

Ne forgesu la sorĉvorton:
„mamaligo"
Ne forgesu la sorĉvorton:
„mamaligo"

[3] Mamaligo = tradicia kaĉo el maiz-faruno, kiun oni preparas en Rumanio. Ĝi estas kutime malmola kaj tranĉebla per tranĉilo, samkiel pano.

TRI GASTOJ

vortoj kaj melodio: Luiza CAROL



Kukurboj (II.)

de *Filomena* C*ANZANO* (Italio)

Historioj, mitoj, legendoj

Ĝis fora antikveco la kukurbo, pro siaj multaj semoj, estis konsiderata, kaj en Okcidento kaj en Oriento, simbolo de la renaskiĝo de mortintoj; en antikvaj tomboj de sudokcidenta Germanio oni trovis kukurbojn kune kun juglandoj kaj aveloj, konsiderataj iloj por aliro al la ĉielo.

Ateneo, verkisto de la antikva Grekio, kiu loĝis en Egiptio, en la urbo Naucratis, raportis ke en la urbo Siciono en Peloponezo, lokita apud la golfo de Korinto, oni adoris diinon de kukurboj, nomata „Kolokasìa Athenai”.

Dum la XVII jarcento kukurboj ekradikiĝis en la eŭropa fabelaro: *Jean de* LA FONTAINE (1621-1695) verkis apologon „Glano kaj Kukurbo”.

Charles PERRAULT (1628-1703) faris la kukurbon fabela kaj popola pere de la kolekto *„Les Contes de ma mère l'Oye” (rakonto de patrino ansero)* en la jaro 1697. Tie aperas la unua versio de Cindrulino, fama, diskonigita en la tuta mondo danke al la filmo de Disney de la jaro 1950, kie kukurbo ludas fundamentan rolon, ĉar ĝi estas transformita provizore en veturilon.

En *Centra Ameriko* estas konata la rakonto pri Iaia, viro kies solfilo mortis subite. Frakasiĝinta pro doloro, la patro lin sepultis en egan kukurbon, piede de montaro. Post kelka tempo, li revenis al la loko por priplori la filon kaj, malferminte la kukurbon, li ne trovis liajn restaĵojn, sed nur multe da akvo kie naĝis fiŝoj de ĉiuj specoj. Ŝokite, li remetis la kovrilon de la kukurbo, revenis al la vilaĝo kaj rakontis la okazintaĵon. Onidiro cirkulis kaj iu ekkredis ke la ega kukurbo entenas senprezajn trezorojn. Kvar fratoj decidis ŝteli ĝin sed Iaia mem kaptis ilin ĉe l’ freŝa faro. La ŝtelistoj teruriĝis kaj dum fuĝo faligis la kukurbon, kiu rompiĝis en multajn pecojn. De ili foriris torentoj da akvo kiuj inundis abunde la teron. Tiel, laŭ legendo, formiĝis oceanoj kaj maroj.

Lanterno de „Halloween”

Kukurbo, malplenigita kaj taŭge ĉizita, kun kandelo ene, estas simbolo de la festo de Halloween, de „Jack o' Lantern”. Tiu ĉi rudimenta lanterno, de anglosaksoj, pli ĝuste de kelta deveno, estas uzata por forpeli sorĉistinojn kaj fantomojn. Laŭ alia tradicio, por popoloj kies transvivo estis bazata sur agrikulturo, la nova jaro komenciĝas la 1an de novembro kaj dum la nokto de la 31a de oktobro oni festis „Samhain”, t.e. la finon de la somero. Dum tiu ĉi nokto, la baro inter la mondo de vivantaj kaj tiu de mortintaj homoj onidire malaperis, tiel ke la mortintaj povas reveni sur la teron. Pro tio naskiĝis kutimo lasi dolĉaĵojn antaŭ la pordoj de la domoj, por inklinigi al si la spiritojn de la mortintoj kaj pendigi aŭ kuŝigi kukurblanternojn, por gvidi ilian marŝadon.

Ankaŭ en *Usono*, la 31an de oktobro, la antaŭtagon de la festo de ĉiuj Sanktuloj, oni festas „Halloween”, datrevenon ŝatatan de infanoj[4]. Ankaŭ ĉi tie oni malplenigas kaj senpulpigas kukurbojn, donante al ili sorĉajn aspektojn kaj metante en ilin kandelojn por ke ili disradiu lumon.

Laŭ aliaj tradicioj, la kutimo ĉizi kukurbojn originis en *Irlando*, antaŭ jarcentoj. Oni diras ke Jako, fia maljuna ebriulo, amuziĝis fari ŝercon al ĉiu ajn: al la familio, al geamikoj, al sia patrino kaj eĉ al la diablo. Iam, dum la diablo grimpis sur arbon, Jako lin enkaptis ĉirkaŭ-zonante la trunkon per krucoj. La diablo estis blokita sur la arbo kaj Jako eltrudis al li promeson ne kunpreni lian animon kiam li mortus kaj nur tiam la diablo povis foriri. Post kelkaj jaroj, Jako mortis kaj kiam li supreniris al la ĉielo, Sankta Petro diris, ke li ne povas eniri en la Paradizon pro sia kruela kaj mizera vivo. Tiam Jako iris en la inferon, sed la diablo plenumis sian promeson kaj ne permesis al li eniri. Jako ektimis, li ne sciis kien iri, lia destino estis vagi ĉiam en tenebroj, inter infero kaj paradizo. La diablo prenis brulŝtipon kaj donis ĝin al li. Jako kavigis unu el siaj ŝatataj rapoj, kiujn li ĉiam

[4] En kelkaj eŭropaj landoj oni opinias, ke Halloween kaŝas la eŭropan kulturon laŭ kiu oni la 31an de oktobro prizorgas la tombojn de la forpasintaj familianoj kaj parencoj kaj ne emas imiti tiun usonan-britan modon.

portis kun si, ĉar ili estis lia preferata nutraĵo kaj enmetis la brulantan ŝtipon. Ekde tiam, Jako ĉirkaŭvagadas tere sen havi lokon kien iri, lumigante la vojon per sia Jako-lanterno. Por malproksimigi malbonajn spiritojn kaj la animon de Jako, oni komencis uzi la lanternojn, la Jako-lanternojn. En la 18a jarcento, kiam en Ameriko okazis granda enmigrado pro la malsato en Irlando, oni vidis, ke kukurboj estas pli grandaj kaj pli kavigeblaj ol rapoj, do oni anstataŭigis rapojn per kukurboj.

En *Hindoĉinio* oni kredas, ke pro la universa diluvo, nur du homoj saviĝis, frato kaj fratino, kiuj enfermiĝis en kukurbo. De ili komenciĝis nova homaro: la virino akuŝis kukurbon kaj el ĝiaj semoj, disaj monte kaj ebenaĵe, devenas homaj rasoj.

En *Hindio* estas simila legendo: al reĝino oni promesis naskon de sesdek mil infanoj. Ankaŭ ŝi akuŝis kukurbon, kaj el ĝi eliris la antaŭanoncitaj sesdek mil infanoj.

En *Japanio* estas multaj rakontoj pri kukurbo kaj ĝiaj miraklaj semoj, kutime donacitaj de dankemaj bestoj kiujn oni estis helpintaj: la semoj donas ion multvaloran.

Ankaŭ en *Afriko* (*Ganao*, *Senegalo*, *Ebur-Bordo* kaj aliaj) estas rakontoj pri kukurboj kaj iliaj miraklaj semoj, kiuj transformiĝis en arĝentajn monerojn por bonuloj kaj en serpentojn por ŝtelistoj kiuj klopodas ŝteli ilin. En aliaj afrikaj rakontoj aperas la „kukurbo de saĝeco”, grandega ujo enhavanta la saĝecon de la tuta mondo: ĝi estas fuŝuzata preskaŭ ĉiam. Kiam ĝi estas rompata en milionojn da pecetoj, ĝi simbolas la stultecon de la homa animo, nekapabla resti justa kaj saĝa longtempe.

En *Italio*, inter la nuntempaj verkistoj, tre konata kaj amata de infanoj estas *Gianni* R*ODARI* (1920-1980). Diversaj legomoj estas la protagonistoj de liaj rakontoj, ekz. „*Le avventure di Cipollino” (La aventuroj de Cepeto)* kaj ankaŭ *„Sora Zucca” (Fratino Kukurbo).*
La verkistino Gina L*AGORIO* (1922-2005) dediĉis tutan rakonton al kukurbo en la kolekto kiu nomiĝas „*Elogio della Zucca” (Laŭdo de*

Kukurbo). La poeto *Andrea ZANZOTTO* (1921-2011) verkis poemon pri ĝia ironia triumfo *„apocolocintosi”,* ĉerpante la inspiron el satira poemo *„Apokolokyntosis”* de *Lucio Anneo SENECA* (4 a.K.- 65).

Por la lernantoj de E. S. PICCOLOMINI, la estonta papo Pio II, kaj ĉefe por *Antonio VIGNALI*, la plej bonaj aferoj, t. e. la semoj kaŝitaj ene de kukurbo, estas kiel la kvalitoj de la simpla homo, nome ili restas kaŝitaj zorge. Tamen, laŭ iuj, kukurbo ne estas nur fonto de pozitivaj aspektoj, fakte ĝi estas ankaŭ inspiro de negativaj simboloj kaj emblemoj tial ke al ĝia surfaca beleco ne respondas sama nutra valoro. Ĝi estas prezentata ankaŭ kiel simbolo de la mallongeco de vivo. *Albrecht DÜRER* en sia *Sankta Girolamo* ĝin prezentis kiel emblemon de la mallongeco de vivo kaj de feliĉo, ĉar kukurbo en tre mallonga tempo iĝas maljuna kaj same rapidege falas teren.

(fino)

„Expo”
La monda Ekspozicio 2015 pri nutraĵoj

de *Lilia FABRETTO* (Italio)

Ĉi-foje la „Expo”, la fama monda perioda Ekspozicio, okazis de la 1a de Majo ĝis la 31a de Oktobro 2015 en la itala urbo Milano.

Je la unua fojo la monda Ekspozicio dediĉis sian temon al nutraĵo.

„NUTRI LA PLANEDON, ENERGIO POR LA VIVO” estis la mesaĝo de la Ekspozicio 2015.

144 landoj havis pavilonon, kie ili montris, per la historio de la propraj landoj la kulturon de la lokaj produktoj kun tradiciaj sugestoj por pli bone nutri la planedon.

Spertuloj el diversaj landoj portis siajn studojn, kiuj klopodas helpi solvi la nutraĵproblemojn de la mondo kaj en renkontiĝoj interŝanĝis la spertojn. Fakte la celo de tiu ĉi grava evento estas nutri la planedon por doni energion al la vivo.

Ĉiuj rajtis ĉeesti la eventon kaj certe ne mankis la multaj, potencaj viandindustrioj, kun riĉaj kaj allogaj pavilonoj.

Vegetarismo nek havis nek bezonis pavilonon. Vegetaraj manĝaĵoj burĝonis kaj surprizege troviĝis inter menuoj de nevegetaraj pavilonoj.

La Ekspozicio ne estas religia evento sed ĉiuj religioj rajtas ĉeesti. Kaptis la okazon la asocio katolikaj vegetaranoj (*Associazione Cattolici Vegetariani*), kiu prezentis flanke de la evento belan programon. La vizitantoj interesataj petis kaj ricevis informojn pri vegetarismo.

Milionoj vizitis la eksterordinaran mondan Ekspozicion. Tiuj, kiuj ne havis la eblon viziti ĝin, trovis rete detalajn informojn pri ĝi, pri ĉiuj pavilonoj kaj programoj de la monda Ekspozicio 2015.

Kio estas TEVA en via lando?

Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio estas sendependa, internacia, senprofitcela faka asocio.

Ĝi celas disvastigi Esperanton inter vegetaranoj kaj vegetarismon inter esperantistoj, respektante la naturon kaj ĉiujn estaĵojn.

Kun tiu sama nomo, sed en la komerca mondo, ekzistas du famaj plurnaciaj entreprenoj: tiu usona/brita/nederlanda *Teva* produktanta ŝuojn, ĉefe sandalojn taŭgajn ankaŭ por ni, ne-bestomortigantoj, kaj la grandega farmakologia konzerno *Teva* de samefikaj medikamentoj. Ili nerekte konatigas ankaŭ nian nomon!

Nia Asocio estas membro de IVU (*International Vegetarian Union*) kaj de EVU (*European Vegetarian Union*), sed en la ne-esperantista medio ĝi estas tre malmulte konata.

Ekde 1980 TEVA kunlaboras kun UEA (Universala Esperanto-Asocio), sed ankaŭ en Esperantujo ĝi estas nur iomete konata.

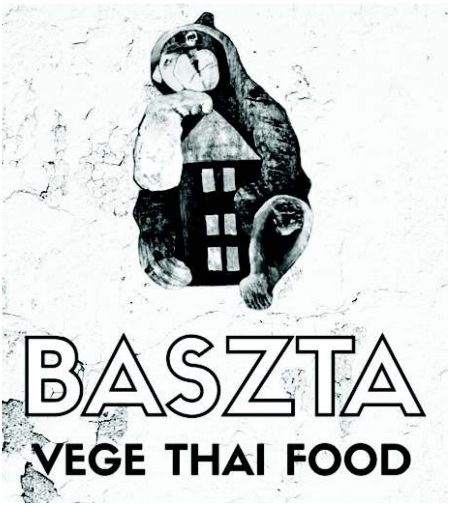
Per la agado de ni ĉiuj TEVA-anoj, ĝi devas fariĝi vere tutmonda.

PBG

Rapide kreskas la afero en Polujo

de *Russ* WILLIAMS (Polujo)

Veganismo kaj vegetarismo videble kreskas en Polujo. Konkreta indikaĵo estas la kreskanta kvanto da veg*aj restoracioj kaj butikoj. Ekzemple, en mia urbo Vroclavo en 2005 ekzistis nur unu vegetara restoracio *Vega*. Poste aperis loka filio de nova pola vegetara ĉenrestoracio *Green Way* ("verda vojo"). Sekvis kelkaj aliaj. Lastatempe la afero eksplodas, kaj ni havas 13 veg*ajn restoraciojn, el kiuj 7 estas pure veganaj! Plaĉas ankaŭ, ke ili estas diverstipaj. Ekzemple *Złe Mięso* ("malbona viando") havas iom alternativan radikalan etoson, kun punka muziko kaj tatuitaj servistoj kaj afiŝoj pri politikaj eventoj. *Nalanda* (nomo de antikva budhisma monaĥejo) estas manĝejo en trankvila librobutiko, kie okazas diversaj eventoj por familioj kaj infanoj. *Machina Organika* emfazas krudan manĝon en iom pli moda etoso. *Baszta* ("fortikaĵa turo") situas en vera antikva fortikaĵa turo kaj preparas multajn tajajn manĝaĵojn vegane. (*Baszta* do duoble bonvenas, ĉar delonge mankis tajaj restoracioj en Vroclavo!) *The Root* ("la radiko") estas eta rapidmanĝejo kun diversaj volvaĵoj kaj ankaŭ suŝio farita de japana kuiristo. Kaj tiel plu! Krome ekaperas pli da manĝbutikoj vendantaj nur vegetaran aŭ eĉ nur veganan manĝon.



Ankaŭ pli oftas vegetaraj bazaroj, kie standoj informas kaj vendas manĝaĵojn. Establiĝis tradicia ĉiudecembra vegana manĝevento *Wegilia* (vegana vortludo kun pola kristnaska festo *Wigilia*), kiu kolektas monon por helpi bestojn.

Krome ĉiam pli da "normalaj" restoracioj nun atentas pri vegetaraj kaj eĉ veganaj pladoj en la menuo. Ekzemple populara itala restoracio *Piec na Szewskiej* ("forno sur la strato Szewska") klare indikas vegetarajn kaj veganajn elektojn sur la menuo, kaj ili anstataŭigas laktan fromaĝon sur picoj per vegana fromaĝo laŭ deziro de kliento. Pli da aziaj restoracioj nun oftertas pladojn kun tofuo aŭ eĉ tempeo.

Krome, Vroclavo ne estas unika pri tia bona evoluo inter la polaj urboj. La retejo *HappyCow.net* nun raportas 9 pure veg*ajn restoraciojn en Lodzo, 11 en Poznano, 12 en Krakovo, kaj nekredeble 46 en Varsovio! Por veganaj kaj vegetaraj loĝantoj kaj vizitantoj en Polujo ĉi tiu tendenco estas tre granda pliboniĝo kompare al la antaŭa situacio!

Pano kun...

de *Paola Birgit* G*IOMMONI* (Italio)

Ekde ĉi tiu numero de *Esperantista Vegetarano* ekas rubriko *Pano kun*..., spaco kie oni informas, rakontas pri tio kion oni metas sur niajn pantranĉojn, en niajn bulkojn kaj pri kunportebla manĝaĵo. Ni scivoleme deziras koni viajn kutimojn pri tio aŭ/kaj kia tipa vegetara kunpanaĵo estas en viaj landoj. En mia centra itala loĝloko, oni manĝas pantranĉojn kun io sur ĝi ĉefe dum posttagmeza paŭzo (tempo nomata itale *merenda*). Ekde mia infaneco mi ŝatas panon kun oleo (*pan cololjo* itale): pantranĉo kun sur ĝi desegnita numero 8 per olivoleo kaj iomete da salo. En alia parto de mia regiono, Toskanio, laŭ la tirena marbordo, dum mallongaj manĝpaŭzoj, oni gustumas kikerfarunaĵon kiel kunpanaĵon: oni metas ĝin inter du maldikajn, rondajn panetojn por pli bone mane teni ĝin, ĉar ĝi estas varmega! Kie esp-istoj povas trovi,

mendi, flari kaj kompreneble gustumi ĝin babilante E-e? Vizitu la italan Nacian Bibliotekon de E-o ĉe *Archivio di Stato via G. Sforza 3 IT-54100 Massa, www.doktoroesperanto.it* kaj lokaj samideanoj akompanos vin kunmanĝi en ejoj kie oni bakas nur tiun specialaĵon. Bonan gustumadon! (*La foto estas farita en la E-Biblioteko de Massa*)

Ĝardeno en Bulonjo-ĉe-Maro

de *Paola B. GIOMMONI* (Italio)

En Bulonjo-ĉe-maro, grava urbo por la historio de E-kongresoj, estas multaj bone zorgataj verdaj spacoj. Dum somero instaliĝas nekutima kaj efemera ĝardeno en la fortikigita urbocentro; ĉi-jare la temo estis la Sep ĉefaj pekoj, tial arkitekto-ĝardenistoj inspiritaj de la pentraĵoj de la flandra pentristo Jeronimo BOSCH (15a-16a jarcento) kreis sep flor-legomĝardenetojn, po unu por ĉiu ĉefpeko: fiereco, avareco, voluptemo, kolero, malsobreco, envio, malagemo; kompreneble ĉiuj kaosaj, sed kun belegaj grandaj kreskaĵoj.

Luiza CAROL (Israelo):

BLANKA EL ŜAŬMO

(Pentraĵo de Luch OFER, 1991)

Vico de kameloj paŝas malrapide tra la dezerto. La sunsubiro proksimiĝas, homoj kaj bestoj jam malpaciencas atingi la ripozlokon, kiu videblas pli kaj pli proksime. Fin-fine ili atingas la oazon Blanka-el-Ŝaŭmo, kie tendaro atendas ilin apud fontano. Baldaŭ, en la malvarmeta vespero, ili ĉiuj manĝas ĉirkaŭ lignofajro. Malfrue, antaŭ enlitiĝo, oni trinkas bonodoran teon, dum la ĉiĉerono rakontas strangan legendon, pri la nomo de la oazo. Kaj jen kion li rakontas:

***

Antaŭ multaj jaroj, en malriĉa vilaĝo, vivis knabino, kiu ludis kun ludiloj, samkiel ĉiuj aliaj infanoj. Ŝi nomiĝis Blanka. Foje, Blanka trovis ĉe la rando de la arbaro etan vunditan cervidon. Ŝi prenis ĝin hejmen kaj flegis ĝin dum multaj semajnoj. Ŝi nomis ĝin Ŝaŭmo, ĉar ĝi havis brilblankajn hufetojn, kvazaŭ kovritajn per saposaŭmo. Kiam la cervido tute resaniĝis, Blanka brakumis ĝin kaj lasis ĝin reveni en la arbaron.

Kelkaj monatoj pasis. Unu someran vesperon, kiam Blanka estis ludanta sola kun la pupoj apud la domo… alvenis al ŝi orhara feino el la arbaro, rajdanta belegan junan cervon. Kaj Blanka ekkriis pro

ĝojo, kiam ŝi rekonis la sapoŝaŭmajn hufojn de la cervo. „Ŝaŭmo!” – ŝi alvokis ĝin, dum la bela cervo proksimiĝis por kisi ŝiajn manojn. La feino de la arbaro dankis la knabinon pro tio, ke ŝi flegis ŝian cervidon. Tiam, Blanka ricevis de la feino ludilon. „Kio estas tio?” – demandis la knabino. Sed la feino malaperis sur sia ŝaŭmhufa cervo. Nur poste, oni klarigis al Blanka, ke la feina donaco estas… pianeto.

Blanka neniam vidis aŭ aŭdis veran pianon en sia vilaĝo, ĉar la vilaĝanoj estis tre malriĉaj kaj la veraj pianoj estis ege multekostaj tiutempe.

La ludilo aspektis kiel malpeza blanka skatolo, kun nur 19 klavetoj nigraj kaj blankaj. La blankaj estis brilŝaŭmaj. Al Blanka ŝajnis, ke la ludil-piano kantas kaj parolas… Ŝi estis ravita, brakumadis ĝin kaj alparoladis ĝin. Ŝi nomis ĝin Ŝaŭmo, ĉar ĝi rememorigis al ŝi la belan cervidon.

Blanka iom post iom kutimiĝis karesi la klavojn kaj eligi el la ludilo pli kaj pli agrablajn sonojn. Iom post iom, evidentiĝis, ke Ŝaŭmo, la piano, estis sorĉita muzikilo. Ĝi ne muzikumis sola, sed ĝi igis la fingrojn de Blanka ludi laŭ ĝia propra deziro. Aŭ eble Blanka igis la pianon deziri la saman muzikon, kiun ŝi mem deziris… Nu, Blanka neniam kapablis klarigi kiamaniere Ŝaŭmo kaj ŝi ludis kune. Certas nur, ke Blanka ne kapablis ludi per alia piano kaj ankaŭ Ŝaŭmo eligis nur knarajn sonojn el sub la fingroj de aliuloj.

Kelka tempo pasis kaj alia strangaĵo evidentiĝis: Blanka kaj Ŝaŭmo estis kreskantaj kune. Kiam la knabino jam fariĝis alta forta junulino, Ŝaŭmo fariĝis granda piano kun 91 klavoj. Kiam ĝi ne plu havis sufiĉan lokon en la dometo de Blanka, la vilaĝanoj decidis trans-loĝigi ilin ambaŭ en la plej belan konstruaĵon de la vilaĝo, kie oni organizis koncertojn kaj dancojn ĉiujn semajnfinojn. Blanka kaj Ŝaŭmo sentis sin tre bone tie. La tuta vilaĝo amis ilin kaj prifieris pri ili. Multaj homoj komencis viziti la vilaĝon nur por aŭskulti iliajn koncertojn, dum la semajnfinoj. Ŝaŭmo neniam eliris el la konstruaĵo, sed Blanka ofte eliris por viziti sian familion, promeni sur stratoj, manĝi kaj babili kun geamikoj.

Post kelka tempo, Blanka fariĝis malgaja. Ŝi rakontadis al Ŝaŭmo pri teruraj malfeliĉoj, kiuj okazis en la vilaĝo. Nekonata malsano frapis multajn infanojn kaj plenkreskulojn. La homoj suferis pri ostaj doloroj kaj ne plu kapablis labori. Malriĉeco kreskis, malgajeco kreskis kaj la vilaĝanoj ne plu havis emon aŭskulti koncertojn, des malpli danci dum la semajnfinoj. Blanka estis daŭre forta kaj sana, sed la malfeliĉoj ĉirkaŭantaj ŝin igis ankaŭ ŝin malfeliĉa. Ŝi estus dezirinta helpi la malsanulojn, sed eĉ sin mem ŝi apenaŭ kapablis vivteni. Ŝiaj manoj, kutimiĝintaj ludi, apenaŭ kapablis kuiri kaj eĉ la plej simplajn hejmlaborojn Blanka ne scipovis fari.

Unu vesperon, Blanka brakumis la pianon kaj ŝiaj larmoj fluis sur ĝiajn klavojn. „Mi volas aliajn fingrojn" – ŝi diris – „fingrojn, kiuj kapablu fari ion vere utilan... fingrojn, kiuj vere malpliigu la suferojn de la homoj… ."

„Mi komprenas vin" – respondis Ŝaŭmo. „Mi promesas ke vi havos, kion vi volas."

Blanka kaj Ŝaŭmo brakumis unu la alian tiuvespere. Blanka sentis siajn fingrojn enirantajn profunde en la klavojn, kiuj subite moliĝis… la tuta piano aliformiĝis en forglitantan ŝaŭmon… kaj matene, la junulino vekiĝis sur la nuda planko. La piano malaperis. Sunaj radioj eniris tra la fenestro, prilumante la ungojn de Blanka, kiuj brilis kiel ŝaŭmo.

Ekde tiu mateno, Blanka kapablis kuiri, kudri, prizorgi ĝardenojn, purigi plankojn kaj fenestrojn… Ŝiaj fingroj subite lertiĝis, kvazaŭ la tutan vivon ili kutimis fari nur tiajn laborojn. Sed iom post iom evidentiĝis ankoraŭ unu mirindaĵo: Blanka ekkapablis kuraci malsanojn! Kiam ŝiaj fingroj karesis la frunton de beboj kaj infanoj, tiuj eksentis sin pli bone. Kiam ŝiaj manoj premis la manojn de geamikoj kaj genajbaroj, tiuj eksentis sin pli bone. Ŝiaj fingroj ŝajnis forviŝi dolorojn! Dum kelkaj monatoj ŝi tiom famiĝis pri tiu nova kapablo, ke eĉ homoj el aliaj vilaĝoj komencis veni al ŝi por kuracado.

Tempo pasis. La plejmulto de la malsanuloj en la vilaĝo resaniĝis kaj denove laboris. Blanka edziniĝis, iĝis patrino, poste avino kaj poste praavino. La brilo de ŝiaj ungoj neniam estingiĝis, sed ŝiaj manoj maljuniĝis kaj malfortiĝis, perdante la kurackapablon. Venis tempo kiam Blanka, restanta sola kaj forgesita, sentis la bezonon plori kaj ludi, sed larmoj ne eliris el ŝiaj sekaj okuloj, kaj ŝi malkapablis ludi per fremda piano. Unu nokton, ŝi sonĝis pri la piano Ŝaŭmo. En la sonĝo, la piano diris al ŝi: „Mi povas redoni al viaj fingroj la ludkapablon, kondiĉe ke vi aliformiĝu en ŝaŭmvirinon." Kaj Blanka jesis. „Tiukaze, venu al mi!" – diris Ŝaŭmo. „Sed kie mi serĉu vin?" – ŝi demandis. Tiam la piano klarigis al ŝi en la sonĝo, kien kaj kiel ŝi iru por renkonti ĝin.

La sekvan tagon, Blanka vekiĝis bonhumora kaj esperoplena. Ŝi eliris el la domo kaj ekvojaĝis per buso, poste per trajno, poste per ŝipo. Post multaj semajnoj, ŝi elŝipiĝis en haveno de tre malproksima lando. Tie la homoj konis multajn muzikilojn, sed neniu ankoraŭ vidis aŭ aŭdis pianon iam ajn. Blanka atendis tie horojn, tagojn, semajnojn. Fin-fine alproksimiĝis al ŝi maljuna milda kamelo. Blanka tuj sciis, ke ĝuste ĝin ŝi atendis, ĉar ĝi havis ŝaŭmbrilajn ungegojn ĉe siaj piedoj. Ili daŭrigis la vojaĝon kune. Ili iris ĝis la rando de la urbo, kaj ekde tie ili vojaĝis tra la dezerto. Longe ili iris kune, dum varmaj tagoj kaj malvarmaj noktoj, ĝis ili atingis nekonatan oazon, kiu sur neniu mapo videblis ĝis tiam.

Tie atendis Blanka ĉiuvespere la alvenon de la piano Ŝaŭmo. Ĝi venis, kiam la plena luno leviĝis super la oazo. Ili brakumis unu la alian, dum stranga ĝoja-malĝoja muziko ŝprucis kiel freŝa ŝaŭma akvo el la fingroj de Blanka kaj la klavoj de Ŝaŭmo. Miksiĝis en tiun muzikon fingroj kaj klavoj, ĝis Blanka fariĝis ŝaŭmvirino, kaj Ŝaŭmo fariĝis blanka ŝtono. Kune, la duopo konsistigis blankŝtonan fontanon, kun susuranta akvo.

Ekde tiam, la kameloj ade alportas homojn al tiu ĉi oazo, por ke ili banu sin en la akvo de la fontano. La ŝaŭma akvo havas sanigajn

efikojn. Onidire, dum noktoj kun plena luno, eblas aŭskulti la ŝaŭmvirinon ludanta pianon ene de la fontano.

***

La ĉiĉerono finis sian rakonton. Silento regas apud la estingiĝanta lignofajro. Plena luno leviĝas super la oazo. Ĉies oreloj provas kapti la misteran susuron, alportatan de la vento…

Centro de la vivmaniero en urbeto *Elek* (Hungario)

En la sudorienta parto de Hungario, ĉe la rumana landlimo situas la urbeto *Elek*, kie la adventistoj funkciigas holisman resanigan centron.

Jen kion ili proponas:

- kompleta testado de la sanstato,
- personaj terapiaj programoj,
- bongustaj veganaj manĝaĵoj (se la pacientoj tion bezonas),
- kuractemaj prelegoj,
- hidroterapio, masaĝoj;
- sanigaj teoj, argilaj kaj lignokarbaj bandaĝoj,
- gimnastiko, ekskurso,
- familia etoso,
- spirita refreŝiĝo.

La kuracperiodoj daŭras de dimanĉo ĝis la sekva dimanĉo. La pacientoj loĝas en la domo de la kuracocentro. En la centro estas renovigita domo kun ĝardeneto, parkejo, korto kaj teraso.

En la konstruaĵo de la vivmaniero-centro estas teretaĝaj ĉambroj kun duŝejo kaj necesejo. En la subtegmenta ejo estas ĉambroj kun apartaj duŝejoj kun necesejo, salono, kuirejeto. Sur la teretaĝo estas akceptejo, manĝejo, kuirejo kaj ejoj por la terapio, ĉambro por la kuracisto. La pacientoj alvenas dimanĉe posttagmeze. Post la alveno estas kuracista ekzameno. La enlitiĝo ĉiutage estas je la naŭa. (Silentiĝo, fermo de la pordego). Vekado estas ĉiutage je la 6-a, poste

gimnastiko, krom sabate kaj dimanĉe. Lunde, marde, merkrede, ĵaŭde, vendrede estas devotaĵo je la 7-a, ĝi daŭras donhoron. Ĉiutage la matenmanĝo komenciĝas je 7:45.

Post la matenmanĝo estas promenado de la 8-a kaj 30 minutoj ĝis la 9-a kaj 15 minutoj. La kuira rondo komenciĝas je la 9-a kaj 30 minutoj. Ĝi daŭras ĝis la 11-a. Poste estas profunda spirado kaj gimnastiko (11:10-11:30) en la korto. Sekvas la kuractemaj prelegoj (11:45-13:00), tagmanĝo (13:15-14:00), promenado (14:10-14:50). Poste estas hidroterapia kuracado. Vespermanĝo estas je la 18-a horo, kiun sekvas libera programo, konversaciado.

En la antaŭlasta kaj lasta tagoj la programo estas la sekva: Vendrede ŝanĝiĝas la tempo de la promenado (8:20-8:50), la kuractemaj prelegoj (9:00-10:00), hidroterapiaj kuracadoj (10:00-13:00). Libera programo 15:00-18:00. Muzika programo: 19:00-21:00.

Sabate la lasta programero estas festo en la preĝejeto de la adventista komunumo, ekster la vivmaniera centro, en alia konstruaĵo: Studo de la Biblio (9:30-11:00), diservo (11:00-12:00). Tagmanĝo estas denove en la vivmaniero-centro (13:30-14:00), promenado (14:15-15:00). Poste en la preĝejeto estas filmprezentado adventista (15:00-16:00). Sabate je la 19-a horo komenciĝas la adiaŭa vespero.

Antaŭ la manĝado ĉiam estas preĝado kune kun la kuiristoj kaj helpantoj. Ĉiu paciento havas helpanton, kiu zorgas pri li/ŝi. La helpanto faras la hidroterapian kuracadon, interparolas kun la paciento. La partoprenantoj de la kuira rondo povas vidi, ekkoni, kaj mem fari la veganan kuiradon. La gvidanto de la rondo prezentas, klarigas la kuiradon kaj disdonas la receptojn de la veganaj manĝaĵoj.

Ekzemploj:

Senglutena patkuko

Ingrediencoj:

- 1 taso da faruno el fagopiro
- ½ taso da faruno el mileo
- ½ taso da faruno el branhava rizo
- 1 taso da faruno el lino-grajno aŭ muelita lino-grajno

Ni bezonas tiom da akvo, ke ni ricevu mezmaldensan pastaĵon. Oleon oni ne devas meti en la pastaĵon. La oleo venos el la lino-grajno. En la paton de patkuko oni ne devas verŝi oleon, se oni havas bonkvalitan teflonan paton.

Nuksokremo kun daktilo

Ingrediencoj:

- Nukso kaj daktilo (egalkvante)
- Akvo
- Karobo
- Ni miksu ĝin per la miksilo, ke ĝi iĝu kremo, per kiu ni povas farĉi ekz. patkukon.

Kokosa-papava mileo

- 1 taso da mileo,
- 2 kuleroj da kokoso-raspaĵo,
- 3,5 tasoj da akvo
- iom da salo, dolĉigilo laŭguste

Ni kuiru la mileon kun la akvo, salo, kokoso-raspaĵo, ke ĝi estu tre mola. Ni verŝu ĝin varmega en iun ujon kun dezirata formo, tiel ke, post kiam ĝi malvarmiĝas, ni povos ĝin surtabligi belaspekte. Ni prenu ĝin el la ujo kaj meze de la mileo ni povas meti migdalon, nukson, semojn de kukurbo aŭ, laŭ gusto, malgrandajn fruktojn.

Kolbaso el kremo

- 1 taso da nuksoj, aŭ ½ taso da nuksoj kaj ½ taso da semoj de sunfloro, 2 segmentoj de ajlo, 1 kulero da ruĝa papriko
- laŭ la gusto muelita kumino, salo, akvo

Tiujn ingrediencojn ni miksu bone, fajne. Tiu kremo estas tre bona ŝmiraĵo sur la pano aŭ oni povas per ĝi farĉi bakotan pastaĵon.

Kremo el ruĝa kapsiko

Ingrediencoj:

- 150-200 gramoj da nuksoj,
- akvo,
- 5 ruĝaj kapsikoj,
- bulkeroj, salo, majorano, 2-3 terpomoj.

Ni miksu la ingrediencojn. Se la kremo estas tro densa, ni aldonu akvon, se ĝi estas tro maldensa, ni densigu ĝin per bulkeroj.

Kremo el avokado

- 1 avokado, 1 segmento de ajlo, salo

Per forko ni miksu la avokadon, metu en ĝin 1 segmenton de ajlo kaj salon.

Spicita kazeaĵo el tofuo

- 1 peco da tofuo (ĉ. 300 gramoj), 1 peco de cepo, 1 segmento de ajlo, ruĝa papriko, kumino, malvarme premita oleo, salo

Ni premu la tofuon per forko. Ni raspu cepon, ajlon en ĝin kaj kun la ruĝa papriko, kumino, salo kaj malmulte da malvarme premita oleo ni miksu ĝin bone. Ni manĝu ĝin kun toasto kaj kun abunda nekuirita salato.

Pasteĉo de feliĉo

- 1 parto da muelita grajno de lino
- 1 parto da nuksoj aŭ migdaloj
- 1 parto da daktiloj aŭ sekvinberoj

La ingrediencojn ni miksu per miksilo, aldonante tiom da akvo, ke ni ricevu ŝmireblan pasteĉon. Ĝi estas bonega dolĉaĵo, kiu liberigas tiujn hormonojn, kiuj kontribuas al la la sento de feliĉo.

La gvidantino de la kuira rondo dum unu semajno ne povas prezenti ĉiujn veganajn manĝaĵojn, sed la partoprenantoj povas ricevi la receptojn de 46 manĝaĵoj.

Pri la hidroterapia kuracado:
Avantaĝoj: simpla, malmultekosta, sekura. Ĝi pligrandigas la metabolon tiel helpante la forigon de la toksinoj, ĝi donas bonfarton, helpas la pliboniĝon de la homaj rilatoj kaj malfermas pordon por la evangelio.

La sekvaj kuracadoj estas:

- Vizaĝ-banado per malvarma kaj varma akvo alterne,
- Vapor-vindo/bandaĝo,
- Uzo de la lignokarbo,
- Varmega pied-banado,
- Vapor-banado,
- Febroterapio.

La partoprenantoj ricevis detalajn priskribojn, ne nur pri hidroterapio, sed en la dosiero estas tekstoj pri margarino aŭ pasteĉo, pri fagopiro, mileo, aveno, hordeo, pri la lakto (ĉu ĝi estas amiko aŭ malamiko), pri la graveco de matenmanĝado, pri bazaj konsiloj por la ŝanĝado de vivmaniero, grasaĵoj kaj kolesterolo, pri legumenacaj protein-anstataŭigado, pri ĝermoj, pri la rolo de la fibroj en la nutrado, pri la granda proteina mito, pri la fajnigitaj kaj varmigitaj oleoj.

Mi havas bonan opinion pri la kuracado de la centro de vivmaniero. Mi estis tie kiel paciento antaŭ unu jaro (ekde la 13-a de aprilo ĝis la 20-a de aprilo 2014). Miaj problemoj estis alta sangopremo kaj doloroj de dorso kaj genuo. Dum la terapio miaj problemoj ĉesis. Mi sentis min bone, danke al la cirkonstancoj en la vivmaniero-centro.

Mi ricevis la sekvan priskribon, tiel nomatan kuracadan planon. Dato inter la 13-a kaj la 20-a de aprilo en 2014.

Vivmanieraj konsiloj

– Proponata estas vegana menuo, kiu almenaŭ 50-procente enhavas freŝajn fruktojn kaj legomojn, kiujn dum unu manĝado kune ne manĝu.
– Forlasu la bestajn kaj aliajn fajnigitajn manĝaĵojn (viandon, ovon, lakton, fromaĝon, farunon ktp.).
– Anstataŭ la fajnigitaj oleoj ni uzu la oleajn semojn, grajnojn, ekzemple nukson, migdalon, sunfloron, escepte de akaĵuo kaj avelo-specoj.

– Tage du manĝadoj estas proponataj: matenmanĝo kaj tagmanĝo. Estas forlaso de vespermanĝo, ĉar la funkciado de nia imunsistemo estas tre sensiva al la nivelo de sangosukero. Pro tio estas pli bone manĝi nenion vespere, ke dum la nokto estu malalta la sangosukero.
– Intensa promenado estas proponata post la manĝado.
– Tage 7-8 horoj da nokta dormo estas konsilinda. La dormo antaŭ la noktomezo estas pli valora! La frua enlitiĝo signifas, ke vespere ni enlitiĝu je la naŭa. Dum la ripozo ankaŭ la imunsistemo regeneriĝas.
– Tage minimume 20-30 minuta sunbaniĝo estas proponata. Ĝi fortigas la imunsistemon kaj havigas al la korpo la D-vitaminon.
– Estas proponata tage konsumado de minimume 2 litroj da fluidaĵo (sukon de 1-1,5 citronoj ni povas enmeti). Je la ellitiĝo 1-2 glasoj da varmeta akvo estas proponata. Ni atentu, ke duonhoron antaŭ la manĝadoj ni jam ne trinku, kaj post la manĝadoj 1,5-2 horoj pasu, ĝis la sekva trinkado.
– Kio helpas al nia sano, tion ni konsumu modere, kio ne helpas, tion ni tute ne konsumu (ekzemple kafon, ĉokoladon).
– Inter 2 manĝadoj pasu almenaŭ 5-6 horoj. Forlasu la ŝtelfrandadon inter la manĝoj. Kaze de malsato la trinkado de akvo helpas.

– Ekzerco de profunda spirado ĉiutage estas proponata. Enspirado: 4 sekundoj, paŭzo 7 sekundoj, elspirado 9 sekundoj. (Por la celo: malpliigi la streson kaj redukti la sangopremon).
– Fido en Dio. Studado de Vortoj de Biblio „*Ĉar Mi estas la Eternulo, via saniganto*.” (2 Moseo 15:26)

Suplementoj, aldonoj:

Dum la manĝado estas utile, bone por nia organismo, se ni manĝas ankaŭ 1 kuleron da muelita grajno de lino kaj 6 segmentojn de stufita ajlo.

Ni manĝu antaŭ la matenmanĝo kaj tagmanĝo 50/50-procentan miksaĵon de aloo (kontraŭ regurgito) kaj 3-4 erojn de tigo-celerio (por redukto de la sangopremo).

Kontraŭ mikozo: ni metu 30 g-ojn da kalendula pulvoro en 2 dl-ojn da 20%-a vinagro. Ni lasu ĝin en tiu solvaĵo dum 3-4 semajnoj kaj per ĝi ni peniku la mikozan korpoparton.
(Tiu terapio ne donis rezulton. Mi devas uzi medikamenton.)

Teoj:

Blanka visko: en 2,5 dl-oj da boligita kaj remalvarmigita akvo ni metas 2 kulerojn da teo kaj ni maceras ĝin dum 12 horoj. Poste, post filtrado ni trinkas ĝin.

Ginko biloba, kratago: po 1 kuleron da ginko biloba kaj folioj de kratago ni metu en 1 litron da boligita akvo. Post 15-minuta macerado ni filtru kaj trinku ĝin.

Nokta teo: ni mergas po 1 kuleron da lavendo kaj citronmeliso en 1 dl-on da boligita akvo kaj post 15 minutoj ni filtras ĝin. Antaŭ la enlitiĝo ni trinkas la duonon de la teo kaj alian duonon, se ni vekiĝas nokte. (La noktan teon ni trinkis en la vivmaniero-centro sen rezulto.)

„…Benu, ho mia animo, la Eternulon, kaj ne forgesu ĉiujn Liajn bonfarojn. Li pardonas ĉiujn viajn pekojn. Li sanigas ĉiujn viajn malsanojn…” (La Psalmaro 103:2-3)

Adreso: HU-5742 ELEK, Kossuth utca 54., Hungario
Telefono: (+36) 66 240 610, (+36) 20 400 8646
Retejo: www.elekieletmodkozpont.hu

d-rino Judit PÁSZTOR (kuracistino), s-ro Lehel SOMOGYI (konsilisto pri vivmaniero)

Kompilis kaj tradukis: d-ro György FLENDER

Aleks KERBEL:

KANTOJ[5]

Leporo

En arbarego krias mandolin',
tintas gitaro, ridas junulin'.
Saltas leporo tra la arbustar',
saltas savante sian vivon...

– Haltu, haltu leporo,
vane vi timas, ja ni estas homoj!

– El la lulilo eta suĉinfan';
manojn etendas al la armilar';
gutas salivon, ride diras „paf!",
premas, stultulo, ellasilon...

– Vi ne pravas, leporo:
gaja ludad' preferindas al ploro.

– Akvobariloj putras en river',
maroj sekiĝas, polvas atmosfer',
ter-oksigenon rabas aviar'[6],
en oceanoj flosas nafto...

– Vi eraras, leporo:
ĉio subiĝos al homo-sinjoro.

– Virgaj arbaroj cedas al kampar',
kampojn priŝtelas brua urbegar',
urbojn dronigas propra rubamas',
ĉion venenas forĵetaĵoj...

– Vi mensogas, leporo:
homon difinas puremo rigora.

---

[5] La sondosierojn de la kantoj ni intencas aperigi en la retejo de TEVA. - NdlR
[6] aviadilaro

Egaj segiloj muĝas per benzin',
arboj disfalas, ridas junulin',
saltas leporo tra la arbustar',
super segaĵo kaj rubaĵo...

– Haltu, haltu, leporo,
kuglon ricevu, ja ni estas homoj!

Vulpino

Somera arbaro, rosguta padet';
flamruĝa vulpino, en dentoj
muset';
brilaj okuloj, nigra naz':
sensdelikata mens-kompas'.

Arbar-maldensejo, birdeta
rulad',
ridanta ĉielo, vulpida ludad':
gaja saltad', petol' sen fin';
ilin rigardas la patrin'.

Ekpluvis ĉielo, ektremis
arbar';
ĉasisto ebria, enbuŝa cigar';
palaj okuloj, ruĝa naz',
luks-karabeno, ventra gras'.

Sufoka urbego, enkaĝa natur',
laŭmoda virino, vulpida terur':
de kolumego de l' putin'
ilin rigardas la patrin'.

Floroj

Floroj havas propran vivon,
ili havas propran sorton...
Sed pro kio homaj manoj
tiel ofte portas morton?

Se ne estas flor' plaĉinda,
ni ne timas ĝin suriri;
rimarkinte floron belan
ni rapidas ĝin deŝiri.

Juna roz' en bela vazo
velkas sole, senatente;
lastaj ĝemoj kaj turmentoj
prikaresas ies sentojn.

Mortas flor' en vitra ĉerko,
foliaro velkas brune...
Ĉu pro tio flor' kaj morto
tiel ofte iras kune?

Junulin' petalojn tiras,
ŝiaj vangoj rave flamas;
disŝirante kamomilon
flustras: amas aŭ ne amas?

Se ni vere amas florojn
vivu ni kun ili pace.
Graciecaj vivaj korpoj
belaspektos je donaco.

Fumado

Bela skatolo, sur ĝi etiked';
varma odoro, kolora bildet';
uzas fumaĵojn tuta mond':
reĝ' kaj vagabond'.

Pipon fumegas salita marist',
fumas cigaron famulo-verkist',
kaj, onidire, dolĉa fum'
helpas dum cerbum'.

Refreno:
Mi neniam fumis.
Mi neniam fumis.
Kaj neniam fumos.

Fumas nervoze elstara aktor',
fumas pripense fizikprofesor',
fumas sorĉisto en dezert',
inoj post desert'.

Fumas junulo por vira aspekt',
dando fumetas pro
modorespekt';
fumas ministro, instruist',
eĉ medicinist'.

Refreno.

Malgraŭ estimo al monda
kultur'
kraĉas mi laŭte pri tiu plezur'.
Modon aliĝu vir' kaj in',
mi ignoras ĝin

Pri la aŭtoro:

Aleks KERBEL estas teknikisto. Li naskiĝis en la iama Sovetio, en 1930. Dum la unuaj 12 jaroj de sia kariero li okupiĝis pri elektro-mekanikaj analogaj komputiloj. Poste, ĝis la pensiiĝo, li laboris kiel konstrukciisto.

Hazarde, en biblioteko, li konatiĝis kun la ruslingva *Unua libro* de Zamenhof. Li opinias la verkon plej bona E-propagandilo, do ne mirindas, ke multe pli poste, li elrusigis ĝin. Krom tio li elrusigis du humurajn romanojn de Ilja Ilf kaj Evgenij Petrov (*Dek du seĝoj, Ora bovido*), du sciencfikciajn romanojn de la fratoj

Strugackij (*Aĉaj cignoj, Aĵoj animvorantaj*) kaj pli ol dudekon da diversaj malpli grandaj verkoj.

Li estas aŭtoro de leg-metoda internaci-maniera lernilo *Esperanto per 501 vortoj*, kaj de tekst-aŭda *Kantanta kantareto*, kvaro da kantoj kiu estas prezentita ĉi tie.

Kun la materialoj eblas konatiĝi per la retejo de Lusi Rimon aŭ per la Libroservo de UEA (tekst-aŭda *Kantanta kantareto* estas parto de komputila disketo *Verkaro kaj tradukaro 2009*; la sondisketo nomiĝas *Kantoj*; aparta broŝureto nomiĝas *Kantoj, versaĵoj originalaj kaj tradukitaj*).

„BELECO SAVOS LA MONDON"

Fjodor Miĥajloviĉ DOSTOJEVSKIJ (1821 – 1881)

Komuna manĝo de TEVA-anoj dum UK (fotoj de Alex C*ESÁRIO)*

Anonco

Ni serĉas veganajn esperantistojn kiuj ŝatas kiel ni la memzorgadon per ĝardenumado. Ili povus loĝi kun ni en Saarlando (Germanio), kie ni havas grandan domon kun ĝardeno kaj korto. En la teretaĝo loĝas mia patrino, en la 1-a etaĝo ni kaj la 2-a etaĝo estas libera. Tie la interesatoj povus loĝi sen lupago. Ili devas nur helpi en la ĝardeno ktp. La granda hobio de mia patrino estas la ĝardeno, sed ŝi bezonas helpon. Ni mem loĝas en Sudtirolo (Italio) kie mia edzo ĝis julio laboris kiel domkuracisto en Salorno. Tial ni ne povis multe vojaĝi kaj viziti mian patrinon. Sed nun mia edzo Piero laboras kiel libera alternativa kuracisto kaj ni povos viziti pli ofte mian patrinon en Sarlando. Tie ni serĉas veganan Esperantan familiecan etoson.
Kontaktebloj: *hermann.annabarbara@yahoo.de*, skype: *hermann,simari.*
Antaŭdankante salutas vin kore

Anna-Barbara (Annebaerbel) HERMANN, Pier Luigi (Piero) SIMARI

Mallongaj informoj pri pagoj al TEVA:

Kiom?

La kutima kotizo estas 20€, sed homoj kiuj ne povas tion pagi, povas pagi 15, 10 aŭ 5€. Homoj kiuj tute ne povas pagi, sciigu tion, aŭ ne plu estos konsiderataj membroj. Dumviva membreco estas rekomendata kaj kostas 500 eŭrojn.

Kiam?

Plej facilas pagi fine de la jaro por la venonta kalendara jaro. Sed plej malfrue pagu en februaro de la koncerna jaro.

Kien?

Kelkaj Landaj Reprezentantoj havas propran konton, kiu aperas en nia retejo. Vi povas informiĝi pri ĝi ankaŭ ĉe via Landa Reprezentanto aŭ la Sekretario. En aliaj landoj, aŭ se vi tion preferas, oni povas pagi al la konto de TEVA ĉe UEA: *teva-h*. Klarigoj pri tio kiel pagi al UEA aperas en *http://uea.org/alighoj/pag_manieroj.html* kaj en la Jarlibro de UEA. Eblas pagi TEVA-kotizon ankaŭ per PayPal, informojn petu de nia Sekretario. Kiel ajn oni pagas, oni informu pri la pago kaj membriĝo al la Landa Reprezentanto KAJ al la TEVA-Sekretario, sciigante siajn nomon kaj adreson.

ESTRARO DE TEVA – 2015

PREZIDANTO	S-ano Christopher FETTES, bloomfettes@eircom.net	
	Bloomville House, Geashill, Co. Offaly	Irlando
VICPREZIDANTOJ	S-ano Francesco MAURELLI, fran.mau@gmail.com	Germanio
	S-ano József NÉMETH, jozefo.nemeth@gmail.com	
	HU-8531 - IHÁSZ - Fő u. 41/5	Hungario
ĜENERALA SEKRETARIO kaj KASISTO	S-anino Paola GIOMMONI (*vidu malsupre ĉe la sekretariejo*)	Italio

LANDAJ REPREZENTANTOJ

BELGIO	S-anino Heidi GOES Assebroeklaan 2, BE-8310 BRUGGE, heidi.goes@gmail.com	België – Belgique
BRAZILO	S-ano Ivan Eidt Colling, Cx. P. 1701, Ag. Mal. Deodoro, BR-80011-970, Curitiba, PR. iecolling@yahoo.com.br	Brasil
DANIO	S-ano Ejnar R. HJORTH, Christiansgade 38, 2, DK-9000 AALBORG ejnarhjorth@mac.com	Danmark
FRANCIO	S-ano Thomas LARGER, 2 rue du verger, FR-56 460 LIZIO, thomas.larger@orange.fr	France
GERMANIO	S-ano Hans-Peter BARTOS, Schillerstr. 9, DE-06114 HALLE, nachrichten@bartos.info	Deutschland
HUNGARIO	S-ano József NÉMETH (*vidu supre*)	Magyarország
IRLANDO	S-ano Christopher FETTES (*vidu supre*)	Eire - Ireland
ISRAELO	S-anino Luiza CAROL, POB 1083, IL-29000 KIRIAT-YAM, luizac@012.net.il	Israel
ITALIO	S-anino Lilia FABRETTO, Via Pietro Cartoni, 12/12, IT-00152 ROMA, centro.p@virgilio.it	Italia
JAPANIO	S-ano SAITO Yoshinori, Iizuka 2-2-10-507, Kawaguchi - - SAITAMA, 332-0023 JP. vendredo@nifty.com	Nippon
KAMERUNO	S-anino Chamberline NGUEFACK ZEDONG, nzchamberline2000@yahoo.fr,	Republique du Cameroun
NEDERLANDO	S-ano Rob MOERBEEK, Zwaansmeerstraat 48, NL - 1946 AE BEVERWIJK, moerbeekr@gmail.com	Nederland
NORVEGIO	S-ano Bjørn K. ØYEN, Inkognito Terrasse 1 B, NO-0256 OSLO bjorn-oyen@c2i.net	Norge
RUMANIO	S-anino Júlia SIGMOND, Str. Vlahuţă 7/6. RO-400310 CLUJ-NAPOCA, jjjusi@gmail.com	România
RUSIO	S-anino Irina MIRONOVA, Leninskij pr. 144/5-22. RU-119526 MOSKVA mir_paco@mail.ru	Rossija
SLOVAKIO	S-ano Stano MARČEK, Zvolenská 15/21, SK-036 01 MARTIN stano.marcek@gmail.com	Slovensko
SVEDIO	S-ano Jarl HAMMARBERG, Illergatan 1 SE-42671 VÄSTRA FRÖLUNDA jarlo@tele2.se	Sverige
SVISLANDO	S-anino Elisabeth EISENEGGER, Saumackerstrasse 59 - CH-8032 ZÜRICH, eeisenegger@bluewin.ch	Helvetia

Ĝenerala Sekretariejo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio (TEVA)
ĉe: **Paola GIOMMONI, Via Ugo Foscolo 22 IT-52100 AREZZO, Italio.**
Telefono: +39 0575 900840. Elektronika poŝto: teva@ivu.org
Niaj retejoj: www.vegetarismo.info, www.ivu.org/teva